

松田敏美伝 大東流合気柔術練心館

栃木県練心館 前編・

《大東流拳法体系の技法と習得段階》

『練心館奥義・初伝稽古

(その五)

大東流合気柔術練心館館長 高瀬道雄

練心館大東流拳法

この大東流拳法は、古典的な技とともに現代的応用技も含め、私自身が新たに一般向けとして武術初心者や若者の為に編纂し直した体系である。

また、護身術のエッセンスもここに集約しており、技術の習得段階は「外面的な型」・

「内面的な身法」「内面的な心法」という三段階となっている。型のみであれば、最短で約三十回から五十回

ほどの稽古で覚えられる。

内面的技術の習得

ほとんどの武術家には、当たり前のこととして認識されていると思うが、「身体的な柔軟度」と「動きとしての柔軟度」とは異質なものである。また、そこには内面的技術が大きく関わっており、その理解度、体得度によって動きの幅が決まってくる。

基本的身体がどんなに柔らかい若者であっても、動きにおいて柔らかい動きができるとは限らない。

また、その反面で、基本的身体の固い年配者でも、動きにおいては極めて柔らかいということが武術の世界ではあり得る。もちろん、「素質」というものは大きく関わってくるだろう。それは、今その場で見たものをすぐに身体で表現できるかどうかという素質であり、これは初めからある人もいれば、途中から悟りを得る人もいる。しかし、そのために何より勝るものは、「研ぐ」「磨く」「極める」という思いの深さであると私は思っている。

私は自分自身の修行においては、常に「研ぐ」「磨く」「極める」ということを念頭において稽古をしている。ひとつの技でも突き詰めて稽古をすると、これでもかというほどに深く掘り下げるこ

とができる。そして、さらに掘り下げることにより、その技は極まってくる。その極まってくる時の感覚が、なんとも好きなのである。それは、わずかな人だけが到達できるであろう境地を知るこ

とともなるのではないかと思う。だから、その知り得た一瞬の喜びのために修行をする。自分の身体を最大限に使いこなすということが、どれほどに心地よいものであるか、それはその境地に至っ

た人々にしか分からないものだろう。

私は「その境地を得ている」という確信があることでは、ハッキリとすることができる自信をもっている。そう言うかぎりには、自分自身でそれを体現し、見せることができるからである。本当にできなければ、教えることはできない。また、できないことに関しては「できない」とハッキリと言う。だからこそ、私以外にもできる人がいれば、素直にそれを認めることができる。武術的な判断

材料とは「できるか、できないか」が唯一のものではないのだろうか。それが武術として人を納得させ、さらに感動させ得るものができなければ、どんなに人のよい人物だったとしてもその人は「武術を真剣に修行しては来なかった怠け者」と、私には思えてならない。

私は大東流合気柔術教授代理としての誇りを持っている。だから、常に自分自身の心と身体を「研いでいる」。古流柔術家ではあっても、武術家であるかぎりには自分自身の武器となる、手足を用

いる攻撃技の「研ぎ」は必要であると思う。あえ辛口のことを言ってしまうと申し分けないと思うが、現今の合気系武術では指導者も含めて、自分の身体の「研ぎ」に対する意識が足りない場合が多いように思っている。「実戦的」と称される合気系の流派においても、こと、攻撃技を「研ぐ」ことに関しては、ほとんど稽古されていないように見受けられる。

こうした意味も含めて、ここでまず、私が武術的身体を作るために実践している稽古の手順を以下に紹介してみたい。読者諸兄の参考に遇すれば幸甚に思う。

1 自分自身の身体的特徴を知る

身長、手足の長短などの骨格的な、変えられない部分などを知る。

2 自分自身の身体を作る

体重、柔軟性、自分のする武術に適した筋肉など、変えられる部分を型稽古によって作る。

3 自分自身の身体操作法を学ぶ

一人型稽古によって自分自身の身体各部の連結・分解・組合せなどの関わりあいを知る。

4 自分自身の身体操作法と相手との関わりを知る

二人型稽古において、相手がいる場合の身法を学ぶ

5 自分自身と相手との自由意思による試合

「様々なテーマを決めた試合稽古」による、「身法」と「心法」、そして、技の一致を知る。

※試合稽古は希望者のみにて実施

では、「突蹴」に対する私自身の通ってきた内面的技術の習得の道のりを、技の習得の順に沿って解説していきたいと思う。私が来たこの道を通れば、ほぼ全員が少なくとも私と同じ地点(境地)には到達できるものと思っている。なお、これらの技術はすべて、私が前田武先生(群馬県練心館本部師範)から学んだ技術の応用発展である。内面的技術の根幹はすべて練心館の技法である。前田先生は「形ではないので、動けば大東流になっ

ているんだよ」とよくおっしゃられている。

大東流拳法開門にて習得すべき事

[手解から当身]

(1)聴-手を掴んだ相手の動きのすべてを読み、聴く稽古である。初歩では相手の目や呼吸、そして様々な反射などを見るが、読みが深くなれば、相手の気持ちの動きなどの身体には現れない動きも、わずかつつではあるが見えるようになってくる。

また、この稽古は自分の心を研ぐ稽古にもなる。太極拳で行われる推手で得られる感覚に近いものなのかもしれない。

(2)手打の当身柔術でも「つなぎ」の練法として必須科目である座取柔術一本目の「手首押「捕」であるが、拳法においても当身を洗練させるための最重要練法のひとつとなる。現象としては、外した手で当身を行うのであるが、これを相手に見えない速度にまで高めるようにする。この突きは腹も腰も使わず、手打の当身として数稽古することによって、肘と肩の緩みを作り出す。これは

練心館の当身の基本である。

次に、中段突きにおける基本の各要点を順に列記してみたい。

(1)内股の締め 立ち方の基本として、脚を内側に締め、地面へ垂直に重心を落とす。

(2)腰の回転腰を突きと同じ方向へ回転させること。

(3) 腰の切返し(小切→中切返→大切返)腰を突きと同じ方向へ回転させた後、即切り返して使うこと。基本的に空手や中国拳法などの拳法(打撃)主体の武術では普遍に行われているものである。数稽古をするだけで自然に出来上がる技術であるが、それをさらに洗練させられるかどうかで、並の技術に留まるか高級技法にまで高めることができるかが決まる。

(4) 正中線(ブレの補整→太い正中線→細い正中線)――腰の切り返しを覚えたら、次に身体に軸を通す作業にかかる。逆に、軸が出来て初めて腰の切り返しが生きてくる。つまり腰の切り返しが出来上がれば、それは正中線となる。同様にして、正中線は腰の切り返しの数稽古によって洗練される。初めは「ブレ」を無くすことを心がけ、「太い正中線」を作り上げる。そして、さらに研ぎをかけて徐々に「細い正中線」へと仕上げる。この点は、特に首のブレの大きさによって判断しやすい。

(5) 三節之抜「腰の切返し」と「正中線」を覚えたら、次に、抜けるような手首・肘・肩の「関節の緩み」を作り出す。これは、外面的には肩と肘が下がっていることとなる。

(6) 肩の縦回転「肘と肩の関節の緩み」に「肩の縦回転」を合わせると、脚腰の力が肩の上を自然な円運動や螺旋運動を伴って、手先に伝達される。

(7) 引手 右手で突けば左手を腰に引くという、その引手のことであるが、さらにその引手を洗練して力を生み出し利用する。その結果、突手と引手の相互が完全一致した連動となる。これは見た目のことではなく内面的な動作であるが、外

見的には突手も引手も鞭のように突き出され、引き込まれる動きとなる。動作における「脇の締め」とも深く関わる。

(8) 鞭手これまでの動きを複合し、洗練させ鞭のような突きに変える。こうした技術は、歳を重ねてもいかに衰えを少なくして、実際に出来るかということを考えた末のものである。

(9) 三転の一致 足の内側、もしくは親指の付け根を地に接着し、膝と腰(丹田)と胸(上丹田)の三転の連動を完全一致させる。後はこれを洗練させるのみである。また、この三転の動きの調整によって、そのエネルギーの大きさが決まる。

(10) 締拳 一突きの決まる一瞬のみ、拳を締めることを覚える。拳の締めは私の場合、人差し指と中指、薬指の三つを親指で押さえ締める形となっている。

Toshimi Matsuda

Daito-ryu Aikijujutsu Renshinkan

Tochigi Prefecture Renshinkan Part 1 •

《Techniques and Acquisition Stages of the Daito-Ryu Kempo System》

“Renshinkan Okugi `Satsuden Keiko

Michio Takase Kancho

(Part 5)

Renshinkan Daito-ryu Kempo

This Daito-ryu Kempo is a system that I myself have recompiled for martial arts beginners and young people for the general public, including modern applied techniques as well as classical techniques.

In addition, the essence of self-defense is also collected here, and the stage of acquiring skills is "external form"

There are three stages: ``Inner Body Law" and ``Inner Mind Law". If it is only the mold, it is about 30 to 50 times at the shortest

It can be remembered with a little practice.

Acquisition of internal skills

I think most martial arts practitioners take it for granted, but "physical flexibility" and "movement flexibility" are different things. In addition, internal skills are greatly involved in it, and the range of movement is determined by the degree of understanding and mastery.

No matter how flexible a young person's basic body is, it doesn't necessarily mean that he can move softly in his movements.

On the other hand, it is possible in the world of martial arts that even elderly people with basically stiff bodies are extremely flexible in their movements. Of course, the word "quality" has a lot to do with it. It is the quality of whether or not you can immediately express what you see on the spot with your body. However, I believe that the most important thing for that purpose is the depth of thought to "sharpen," "polish," and "master."

In my own training, I always keep in mind "sharpening," "polishing," and "mastering." If you practice even one technique thoroughly, you will be able to delve deeply into it.

can be And by digging deeper, the skill will be perfect. I really like the feeling when it reaches its peak. It is knowing a state that only a few could reach.

I think it's going to be with. That's why I practice for that momentary joy I've come to know. How comfortable it is to use one's body to the maximum, it reaches that state.

Only people will know.

I am confident that I can say with certainty that I am in that position. As long as you say so, it is because you can embody and show it yourself. If you really can't, you can't teach. Also, when it comes to what you can't do, clearly say "I can't do it". That's why if there are people other than me who can do it, I can honestly admit it. martial arts decision

Isn't the only thing with materials "whether it can be done or not"? If you can't do something that can convince people as martial arts and even move them, no matter how good a person you are, that person is "a lazy person who didn't train martial arts seriously" to me. I can't think

I am proud to be an acting professor of Daito-ryu Aikijujutsu. That is why I am always "sharpening" my mind and body. Even if you are an ancient Jiu-Jitsu practitioner, as long as you are a martial arts practitioner, you can use your hands and feet as weapons.

I think it is necessary to "sharpen" the attack technique that is present. I don't think I'm sorry for being harsh, but I think that in today's Aiki-style martial arts, there are many cases where the awareness of the "sharpening" of one's own body is lacking, including the instructors. Even in Aiki-style schools that are called "practical", it seems that there is almost no training in terms of "sharpening" offensive techniques.

With this in mind, I would like to first introduce the training procedures that I follow to create a martial arts body. It would be my great pleasure to serve as a reference for my readers.

1 Know your own physical characteristics

Know the skeletal parts that cannot be changed, such as height and length of limbs.

2 Make your own body

Through Kata-geiko, you can change the weight, flexibility, and muscles that are suitable for your martial arts.

3 Learn to manipulate your own body

Through one-man training, learn about the relationship between the connection, disassembly, and combination of each part of your own body.

4 Know your own body manipulation method and the relationship with the other person

In two-person training, learn shinpo when there is a partner

5 Free-will match between self and opponent

Know the harmony of "shinpo" and "shinpo" and techniques through "match practice with various themes".

*Match rehearsals are only available for applicants.

Now, I would like to explain the process of mastering the internal technique that I have gone through for the "push kick" in the order of mastery of the technique. I think that almost everyone can reach at least the same point as me if they follow the road I came from. All of these techniques are the application and development of the techniques I learned from Mr. Takeshi Maeda (Gunma Prefecture Renshinkan Honbu Shihan). The core of the inner technique is the technique of Renshinkan. Maeda said, "It's not a form, so if you move, you'll become Daito-ryu.

I am often told.

Things to learn at the start of Daito-ryu Kempo

[From solution to self]

(1) Listen- It is practice to read and listen to all the movements of the opponent who grabbed the hand. At the beginning, you can see the other person's eyes, breathing, and various reflexes, but as you become more proficient, you will gradually be able to see movements that do not appear in the other person's body, such as their emotional movements.

come. Also, this practice is also a practice to sharpen your mind. It may be similar to the feeling you get with the push hand in taijiquan.

(2) Even in hand-handed atemi jujutsu, it is a mandatory subject as a training method of "connection", and it is the first zatori jujutsu "wrist push" capture, but it is also the most important training method for refining atemi in kenpo. be one of As a phenomenon, I will perform atemi with the removed hand, but I will increase this to a speed that the opponent can not see. This strike does not use the abdomen or the lower back, and is practiced several times as an atemi to create slack in the elbows and shoulders. this is

This is the basis of Renshinkan's atemi.

Next, I would like to list each of the basic points of chudan-tsuki in order.

(1) Tightening the inner thighs As a basic way of standing, tighten the legs inward and drop the center of gravity vertically to the ground.

(2) Rotation of the hip Rotate the hip in the same direction as the thrust.

(3) Kikigaeshi of the hips (small → middle kirikaku → okigaeshi) After turning the hips in the same direction as the thrust, immediately cut back and use it. Basically, it is universally practiced in martial arts such as karate and Chinese martial arts, which mainly focus on martial arts (strike). It is a technique that can be completed naturally with just a few lessons, but depending on whether it can be further refined, it will be determined whether it can remain an ordinary technique or can be improved to a high-class technique.

(4) Median line (shaking correction→thick median line→thin median line) --Once you learn how to cut back at the waist, the next step is to pass the axis through your body. On the contrary, the waist cut back comes to life for the first time when the axis is made. In other words, once the hips are cut back, it becomes the midline. Similarly, the midline is refined through a number of hip cuts. At first, try to eliminate "blur" and create a "thick median line". Then, it is further sharpened to gradually create a "thin midline". This point is particularly easy to judge by the amount of shaking of the neck.

(5) Once you have memorized the sansetsu-no-nuki ``rearing of the waist" and ``seichusen", next create the ``looseness of the joints" of the wrists, elbows, and shoulders. Externally, this means that the shoulders and elbows are lowered.

(6) Vertical rotation of the shoulder Combining the "looseness of the elbow and shoulder joints" with the "vertical rotation of the shoulder," the force of the hips and legs is transmitted to the hands along with natural circular and spiral motions on the shoulder. be done.

(7) Hikide This is the pull that pulls the left hand to the waist when thrust with the right hand. As a result, the tsutsute and the puller are interlocked with each other perfectly. This is an internal action, not an external one.

Visually, both the thrust and the pull are protruding like a whip, and it becomes a movement that draws in. It is also deeply related to "armpit tightening" in movement.

(8) Whipte Combining and refining the previous movement, turning it into a whip-like thrust. This kind of technology is the result of thinking about how to reduce the deterioration even with age and to actually be able to do it.

(9) Matching the three rolls Glue the inside of the foot or the base of the big toe to the ground, and completely match the interlocking of the three rolls of the knee, waist (tanden) and chest (upper tanden). All that remains is to refine this. In addition, the magnitude of the energy is determined by the adjustment of this three-roll movement.

(10) Tightening fists Learn to tighten your fists only for the moment when a single strike is decided. In my case, the fist is tightened by holding down the index, middle and ring fingers with the thumb.

Toshimi Matsuda

Daito-ryu Aikijujutsu Renshinkan

Prefettura di Tochigi Renshinkan Parte 1 •

《Tecniche e fasi di acquisizione del sistema Daito-Ryu Kempo》

“Renshinkan Okugi `Satsuden Keiko

Michio Takase Kancho

(Parte 5)

Renshinkan Daito-ryu Kempo

Questo Daito-ryu Kempo è un sistema che io stesso ho ricompilato per i principianti delle arti marziali e per i giovani per il pubblico in generale, comprese le moderne tecniche applicate così come le tecniche classiche.

Inoltre, qui viene raccolta anche l'essenza dell'autodifesa e la fase di acquisizione delle abilità è la "forma esterna"

Ci sono tre stadi: ``Legge del Corpo Interiore" e ``Legge della Mente Interiore".

Acquisizione di competenze interne

Penso che la maggior parte dei praticanti di arti marziali lo dia per scontato, ma "flessibilità fisica" e "flessibilità di movimento" sono cose diverse. Inoltre, le abilità interne sono fortemente coinvolte in esso e l'ampiezza del movimento è determinata dal grado di comprensione e padronanza.

Non importa quanto sia flessibile il corpo di base di un giovane, non significa necessariamente che possa muoversi dolcemente nei suoi movimenti.

D'altra parte, nel mondo delle arti marziali è possibile che anche le persone anziane con corpi tendenzialmente rigidi siano estremamente flessibili nei loro movimenti. Naturalmente, la parola "qualità" ha molto a che fare con questo. È la qualità del fatto che tu possa o meno esprimere immediatamente ciò che vedi sul posto con il tuo corpo. Tuttavia, credo che la cosa più importante a tale scopo sia la profondità del pensiero per "affilare", "lucidare" e "padroneggiare".

Nella mia formazione, tengo sempre a mente "affilatura", "lucidatura" e "masterizzazione". Se pratici a fondo anche una sola tecnica, sarai in grado di approfondirla.

può essere E scavando più a fondo, l'abilità sarà perfetta. Mi piace molto la sensazione quando raggiunge il suo apice. È conoscere uno stato che solo pochi potrebbero raggiungere.

Penso che sarà con. Ecco perché pratico per quella gioia momentanea che ho imparato a conoscere. Com'è comodo usare il proprio corpo al massimo, si raggiunge quello stato.

Solo le persone lo sapranno.

Sono fiducioso di poter dire con certezza che mi trovo in quella posizione. Finché lo dici, è perché puoi incarnarlo e mostrarlo tu stesso. Se davvero non puoi, non puoi insegnare. Inoltre, quando si tratta di ciò che non puoi fare, di chiaramente "non posso farlo". Ecco perché se ci sono persone diverse da me che possono farlo, posso onestamente ammetterlo. decisione sulle arti marziali

L'unica cosa con i materiali non è "se si può fare o no"? Se non riesci a fare qualcosa che possa convincere le persone come arti marziali e persino commuoverle, non importa quanto sei bravo una persona, quella persona è "una persona pigra che non ha praticato seriamente le arti marziali" per me. t pensare

Sono orgoglioso di essere un professore di recitazione di Daito-ryu Aikijujutsu. Ecco perché sto sempre "affilando" la mia mente e il mio corpo. Anche se sei un antico praticante di Jiu-Jitsu, fintanto che sei un praticante di arti marziali, puoi usare mani e piedi come armi.

Penso che sia necessario "affinare" la tecnica di attacco che è presente. Non credo di essere dispiaciuto per essere stato duro, ma penso che nelle odierne arti marziali stile Aiki, ci siano molti casi in cui manca la consapevolezza dell'"affilatura" del proprio corpo, istruttori compresi. Anche nelle scuole di stile Aiki che sono chiamate "pratiche", sembra che non ci sia quasi nessuna formazione in termini di "affilatura" delle tecniche offensive.

Con questo in mente, vorrei prima introdurre le procedure di allenamento che seguo per creare un corpo di arti marziali. Sarebbe mio grande piacere servire come riferimento per i miei lettori.

1 Conosci le tue caratteristiche fisiche

Conoscere le parti scheletriche che non possono essere modificate, come l'altezza e la lunghezza degli arti.

2 Crea il tuo corpo

Attraverso Kata-geiko, puoi modificare il peso, la flessibilità e i muscoli adatti alle tue arti marziali.

3 Impara a manipolare il tuo corpo

Attraverso la formazione individuale, scopri la relazione tra la connessione, lo smontaggio e la combinazione di ciascuna parte del tuo corpo.

4 Conoscere il proprio metodo di manipolazione del corpo e il rapporto con l'altra persona

Nell'allenamento a due, impara lo shinpo quando c'è un partner

5 Scontro libero tra sé e avversario

Conoscere l'armonia di ``shinpo" e ``shinpo" e le tecniche attraverso la ``pratica degli abbinamenti con vari temi".

*Le prove della partita sono disponibili solo per i candidati.

*Ora, vorrei spiegare il processo di padronanza della tecnica interna che ho attraversato per il "push kick" nell'ordine di padronanza della tecnica. Penso che quasi tutti possano arrivare almeno al mio stesso punto se seguono la strada da cui provengo io. Tutte queste tecniche sono l'applicazione e lo sviluppo delle tecniche che ho imparato dal Sig. Takeshi Maeda (Prefettura di Gunma Renshinkan Honbu Shihan). Il nucleo della tecnica interiore è la tecnica di Renshinkan. **Maeda disse: "Non è una forma, quindi se ti muovi diventerai Daito-ryu.***

mi viene detto spesso.

Cose da imparare all'inizio del Daito-ryu Kempo

[Dalla soluzione al sé]

(1) Ascolta: è pratica leggere e ascoltare tutti i movimenti dell'avversario che ha afferrato la mano. All'inizio puoi vedere gli occhi, il respiro e vari riflessi dell'altra persona, ma man mano che diventi più abile,

gradualmente sarai in grado di vedere movimenti che non compaiono nel corpo dell'altra persona, come i suoi movimenti emotivi.

Venire. Inoltre, questa pratica è anche una pratica per affinare la tua mente. Potrebbe essere simile alla sensazione che si prova con la mano che spinge nel taijiquan.

(2) Anche nell'atemi jujutsu manuale, è una materia obbligatoria come metodo di allenamento della "connessione", ed è la prima cattura dello zatori jujutsu "spinta del polso", ma è anche il metodo di allenamento più importante per raffinare l'atemi in kenpo. essere uno di Come fenomeno, eseguirò atemi con la mano rimossa, ma lo aumenterò a una velocità che l'avversario non può vedere. Questo colpo non utilizza l'addome o la parte bassa della schiena e viene praticato più volte come atemi per allentare i gomiti e le spalle. questo è

Questa è la base dell'atemi di Renshinkan.

Successivamente, vorrei elencare ciascuno dei punti fondamentali del chudan-tsuki in ordine.

(1) Stringere l'interno coscia Come metodo base per stare in piedi, stringere le gambe verso l'interno e abbassare il centro di gravità verticalmente al suolo.

(2) Rotazione dell'anca Ruotare l'anca nella stessa direzione della spinta.

(3) Kikigaeshi delle anche (kirikaku piccolo → medio → okigaeshi) Dopo aver ruotato le anche nella stessa direzione della spinta, tagliare immediatamente indietro e usarla. Fondamentalmente, è universalmente praticato nelle arti marziali come il karate e le arti marziali cinesi, che si concentrano principalmente sulle arti marziali (strike). È una tecnica che può essere completata naturalmente con poche lezioni, ma a seconda che possa essere ulteriormente affinata, si determinerà se può rimanere una tecnica ordinaria o può essere migliorata fino a diventare una tecnica di alta classe.

(4) Linea mediana (correzione dello scuotimento → linea mediana spessa → linea mediana sottile) --Una volta che hai imparato a tagliare in vita, il passo successivo è far passare l'asse attraverso il tuo corpo. Al contrario, il taglio in vita prende vita per la prima volta quando viene realizzato l'asse. In altre parole, una volta che i fianchi sono tagliati, diventa la linea mediana. Allo stesso modo, la linea mediana viene rifinita attraverso una serie di tagli dell'anca. All'inizio, prova a eliminare la "sfocatura" e crea una "linea mediana spessa". Quindi, viene ulteriormente affilato per creare gradualmente una "linea mediana sottile". Questo punto è particolarmente facile da giudicare dalla quantità di scuotimento del collo.

(5) Una volta che avete memorizzato il sansetsu-no-nuki "alzare la cintola" e il "seichusen", create poi la "scioltezza delle giunture" dei polsi, dei gomiti e delle spalle. Esternamente, ciò significa che le spalle e i gomiti sono abbassati.

(6) Rotazione verticale della spalla Combinando la "scioltezza delle articolazioni del gomito e della spalla" con la "rotazione verticale della spalla", la forza delle anche e delle gambe viene trasmessa alle mani insieme a naturali movimenti circolari e a spirale sulla spalla essere fatto.

(7) Hikide Questa è la trazione che tira la mano sinistra fino alla vita quando viene spinta con la mano destra. Di conseguenza, lo tsutsute e l'estrattore sono perfettamente incastrati l'uno con l'altro. Questa è un'azione interna, non esterna.

Visivamente, sia la spinta che la trazione sporgono come una frusta, e diventa un movimento che attira. È anche profondamente correlato al "stringimento delle ascelle" in movimento.

(8) Whipte Combina e rifinisce il movimento precedente, trasformandolo in una spinta simile a una frusta. Questo tipo di tecnologia è il risultato di pensare a come ridurre il deterioramento anche con l'età e di poterlo fare effettivamente.

(9) Abbinamento dei tre rotoli Incollate a terra l'interno del piede o la base dell'alluce e fate combaciare completamente l'incastro dei tre rotoli del ginocchio, della vita (tanden) e del torace (tanden superiore). Non resta che affinare questo. Inoltre, l'entità dell'energia è determinata dalla regolazione di questo movimento a tre rulli.

(10) Stringere i pugni Impara a stringere i pugni solo per il momento in cui un singolo colpo è deciso. Nel mio caso, il pugno viene stretto tenendo premuto l'indice, il medio e l'anulare con il pollice.

Traduzione in Giapponese – Inglese – Italiano a cura di

Alfonso Torregrossa

www.daitoryuaiki.it